



Orari del Circolo • lun/ven 06:30-22:30 | sab 07:00-20:00 | dom 07:00-19:00

FITNESS E WELLNESS



PLANNING DAL 4 AL 10 AGOSTO

CORSI FITNESS

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08:30 CIRCUIT TRAINING Denys - Sala 1		08:30 TONIFICAZIONE Francesca - Sala 1		08:30 TONIFICAZIONE Francesca - Sala 1	10:00 TOTAL BODY Sala 1
13:30 FIT & SCULPT Francesca - Sala 1		13:30 FIT & SCULPT Francesca - Sala 1			
	18:00 CIRCUIT TRAINING Giuseppe - Sala 1		18:00 CIRCUIT TRAINING Giuseppe - Sala 1		DOMENICA
19:00 CIRCUIT TRAINING Denys - Sala 1	19:00 BODY PUMP Giuseppe - Sala 1	19:00 TOTAL BODY Denys - Sala 1	19:00 BODY PUMP Giuseppe - Sala 1	19:00 TOTAL BODY Denys - Sala 1	10:00 TOTAL BODY A rotazione - Sala 1
19:10 PILATES Cinzia		19:10 PILATES Cinzia			
20:00 FUNCTIONAL Denys - Sala 1		20:00 FUNCTIONAL Denys - Sala 1			

CORSI AQUAGYM

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
11:30 AQUAGYM	17:00 AQUAGYM	11:30 AQUAGYM	17:00 AQUAGYM	11:30 AQUAGYM	11:00 AQUAGYM
					DOMENICA
					11:00 AQUAGYM

STUDIO REFORMER PILATES

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
07:15 SMALL GROUP Alessia - Sala 4		07:15 SMALL GROUP Francesca / Alessia Sala 4			
	18:15 SMALL GROUP Fabiola - Sala 4		18:15 SMALL GROUP Fabiola - Sala 4	13:30 SMALL GROUP Francesca - Sala 4	
19:00 SMALL GROUP Alessia - Sala 4	19:15 SMALL GROUP Fabiola - Sala 4	19:00 SMALL GROUP Alessia - Sala 4	19:15 SMALL GROUP Fabiola - Sala 4		

PLANNING DALL'11 AL 24 AGOSTO

CORSI FITNESS

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	18:00 CIRCUIT TRAINING Giuseppe - Sala 1		18:00 CIRCUIT TRAINING Giuseppe - Sala 1		10:00 TOTAL BODY Sala 1
19:00 CIRCUIT TRAINING Denys - Sala 1	19:00 BODY PUMP Giuseppe - Sala 1	19:00 TOTAL BODY Denys - Sala 1	19:00 BODY PUMP Giuseppe - Sala 1	19:00 TOTAL BODY Denys - Sala 1	DOMENICA
20:00 FUNCTIONAL Denys - Sala 1		20:00 FUNCTIONAL Denys - Sala 1			10:00 TOTAL BODY A rotazione - Sala 1

CORSI AQUAGYM

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
11:30 AQUAGYM		11:30 AQUAGYM		11:30 AQUAGYM	11:00 AQUAGYM
					DOMENICA
					11:00 AQUAGYM

STUDIO REFORMER PILATES

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
19:00 SMALL GROUP Sole - Sala 4		19:00 SMALL GROUP Sole - Sala 4			